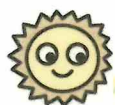




食育だより

港区立六本木中学校

令和8年6月30日



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す (進) んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。



以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！



7 月 献 立 表



2026年 7月

港区立六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 水	セルフ 焼肉ライスパーガー	○	コールスローサラダ ひよこ豆と卵のスープ	牛乳、牛肉、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆、鶏卵、チーズ	精白米、米菰麦、でん粉、ごま油、こんにゃく、三温糖、サラダ油、上白糖	人参、キャベツ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのき	酒、醤油、みりん、米酢、一味唐辛子、塩、りんご酢、からし(粉)、鶏がら、ローリエ、白ワイン、黒こしょう	787 30.0
2 木	【半夏生献立】 タコ飯	○	サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜とオクラの味噌汁 冷凍みかん	牛乳、油揚げ、たこ、さば、わかめ、かに風味かまぼこ、鶏肉、みそ	精白米、もち米、三温糖、サラダ油、ごま油	ごぼう、人参、さやいんげん、きゅうり、冬瓜、オクラ、みかん	酒、醤油、みりん、薄口醤油、塩、りんご酢、純米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	722 38.2
3 金	カレー南蛮うどん	○	イカと大豆のかりんとうがらめ ほうれん草の米粉マフィン	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、大豆、鶏卵、加糖練乳	サラダ油、でん粉、うどん、でん粉、上白糖、三温糖、米粉、バター	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、ほうれん草	だし昆布、だしかつお厚削り節、みりん、酒、塩、醤油、薄口醤油、カレー粉、ベーキングパウダー	775 33.1
6 月	白飯	○	デジカルビ 生揚げとワカメのスープ メロン 2種類食べ比べ	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、わかめ	精白米、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま	にんにく、人参、キャベツ、玉ねぎ、キムチ、にら、しょうが、えのき、長ねぎ、メロン	醤油、酒、塩、コチュジャン、みりん、鶏がら、黒こしょう、薄口醤油	786 34.0
7 火	【食育推進献立】 七夕そうめん	○	天ぷら 根菜のきんぴら こんにゃく入り七夕ゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、青のり、ホキ、アガー	そうめん、三温糖、サラダ油、薄力粉、コーンスターチ、こんにゃく、さつま芋、グラニュー糖、こんにゃくゼリー	人参、干しいたけ、こねぎ、オクラ、ごぼう、レモン果汁	だし昆布、かつお厚削り節、塩、薄口醤油、醤油、みりん、酒、一味唐辛子、ブルーハープエキス	837 33.5
8 水	黒砂糖パン	○	ポテトグラタン キャベツとコーンのサラダ もち麦とカブのスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ	黒砂糖パン、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、三温糖、バター、もち麦、パン粉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、かぶ	塩、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、ナツメグ、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、みりん、パセリ、りんご酢、米酢、鶏がら、ベイリーフ、白ワイン、醤油	807 34.6
9 木	小松菜ご飯	○	ししゃものごま揚げ 寒天サラダ 豚肉入り具沢山味噌汁	牛乳、油揚げ、ししゃも、糸寒天、ハム、豚肉、生揚げ、みそ	精白米、ごま油、サラダ油、薄力粉、でん粉、黒ごま、白ごま、三温糖、さつま芋	小松菜、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、しめじ、長ねぎ	薄口醤油、酒、みりん、塩、米酢、醤油、だしかつお厚削り節	821 30.1
10 金	【宮城県 郷土料理】 油麩の玉子丼	○	おくずかけ ずんだあえ	牛乳、鶏卵、油揚げ	精白米、サラダ油、ふ、こんにゃく、三温糖、塩麹、白玉粉、上白糖	玉ねぎ、干しいたけ、人参、こねぎ、ごぼう、小松菜、枝豆	みりん、塩、醤油、酒、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油	900 33.1
13 月	シンガポール風 チキンライス	○	ビーフンとベーコンのソテー 卵と野菜のナンブラスープ パイナップル	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵	精白米、サラダ油、ごま油、三温糖、オリーブ油、ビーフン	長ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、しょうが、チンゲンサイ、パイナップル	鶏がら、塩、酒、こしょう、醤油、純米酢、オイスターソース、薄口醤油、ナンブラー	757 30.6
14 火	鮭だし茶漬け	○	揚げ高野豆腐とじゃがいものそぼろあん 梅風味のさっぱりサラダ	牛乳、のり、さけ、高野豆腐、鶏肉、ハム	精白米、あらね、でん粉、サラダ油、じゃが芋、三温糖、でん粉、ごま油	みつば、しょうが、人参、干しいたけ、玉ねぎ、さやいんげん、切干し大根、キャベツ、きゅうり、刻み梅	だし昆布、だしかつお厚削り節、昆布茶、薄口醤油、塩、みりん、酒、塩麹、醤油、米酢	827 36.2
15 水	レバニラ丼	○	キュウリのピリ辛漬け 卵スープ 小玉すいか	牛乳、鶏肝臓(生)、豆腐、鶏卵	精白米、米菰麦、でん粉、米粉、薄力粉、サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、にら、きゅうり、玉ねぎ、人参、小松菜、すいか	酒、オイスターソース、塩、鶏がら、コチュジャン、醤油、黒こしょう、米酢、ラー油	777 30.3
16 木	【セレクト給食】 ピザトースト ツナコーントースト	○	カボチャのフレンチサラダ クリームシチュー いんげん豆入り 冷凍パイナップル	牛乳、ツナ、チーズ、ハム、鶏肉、いんげん豆(ペースト)、生クリーム	食パン、マヨネーズ(卵なし)、サラダ油、バター、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、ホールコーン、かぼちゃ、人参、きゅうり、しめじ、パイナップル	黒こしょう、米酢、塩、鶏がら、ベイリーフ、白こしょう、ベイリーフ(粉)	下記参照

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

◎セレクト給食◎

7月16日(木)ピザトーストとツナコーントーストのセレクト給食を実施します。

自分で選ぶ楽しさやいろいろな食品、料理に興味を持つきっかけ作りになって欲しいという願いを込めています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ピザトースト	720	30.2
ツナコーントースト	809	32.2

★夏の行事食いろいろ★

7/2ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

2学期の給食は9月2日(水)から始まります♪
給食当番のエプロンを持ち帰った人は9月1日に
忘れずに持ってきてましょう!